



儿童安全座椅 缘何遇冷

□本报记者 博雅

车内儿童安全座椅的用处，很多人都知道，就是在汽车发生碰撞和突然减速的时候，减小对儿童的伤害。但一直以来，如此重要的防护装置，却一直被人们所忽视。在六一儿童节到来之际，这一现象再次引发了人们对儿童乘车安全的关注。记者也为此对人们冷淡的缘由进行了采访，并根据相关消费热点，请消协有关人士进行了点评。

现象： 家长任由孩子坐副驾驶

5月29日，记者分别在亦庄文化园、亦庄贵园东里附近的学校幼儿园调查时发现，家长们开着私家车接送孩子上下学，但车内的安全座椅却少之又少，不少孩子上车后直接坐在副驾驶座位上，还有的孩子被家长勒令坐上了汽车后座，却都没有任何安全保护。在一所幼儿园外，记者看到一位大概两岁三的小女孩，上车后则直接被抱在了坐在副驾驶的一名先生的怀里。当天，在记者随机的采访中，在安装车内儿童座椅的问题上，几名家长都似乎表现的很无所谓，虽然大家都知道孩子坐在副驾驶上是比较危险的，但多数人都认为，既然孩子喜欢坐在前面和父母聊天，就让他坐吧，学校离家也没多远，倒霉的事不会落在自己头上的。

提醒：前排副驾驶位是汽车最危险的位置，一些家长认为把孩子抱在怀里就安全，实际上，一旦发生紧急刹车，这种方法根本起不到保护作用。因为当车辆发生撞击时，出于本能大人会迅速松手保护自己。

误区： 安全带气囊会保护孩子

使用儿童座椅，能将汽车碰撞事故中对孩子的伤害降低，可为什么家长们都不愿意选择呢？采访中，一位女士告诉说，“我家很早就买了儿童座椅，可是孩子就是不喜欢坐，一放进儿童座椅里就会大哭大闹，没办法，就由着他吧，我们大人多看着点就行了。”这位女士还说，她的孩子现在已经6岁了，虽然没有坐安全座椅，但每次上车后都会要求她系上安全带的。记者了解到，和这位家长有相同想法的人

不在少数。爱玩的刘女士平时有时间就带孩子开车出去游玩，说起安全座椅的问题，她不反对，但她认为自己能够保证孩子的安全，而且汽车都有安全气囊，不会怎样的。每次出门时，10岁的女儿都是坐在副驾驶上帮她做导航。

提醒：安全带及车内的安全气囊都是针对成人设计的，发生意外能够及时保护司乘人员的安全。但这些安全设施对儿童却是致命的。

市场： 价格选购总让人雾里看花

随着近年来购车族日益增多，汽车儿童安全座椅知识的不断普及，以及国家立法日趋完善，儿童乘车安全座椅已经走进寻常百姓家，但什么品牌座椅更安全，如何选购儿童安全座椅，成为摆在家长面前的新问题。

前不久，记者在一家汽车儿童安全座椅专卖店看到，价格几百元到几千元不等的产品种类很多，因为关系到孩子的安全，前来挑选购买的市民也很谨慎，许多家长都宁愿选择贵一点的，认为质量有保证。“人不识货，钱识货，我觉得买贵的就没错，但是太贵的也不是一般老百姓能接受的，作为家长希望能买到物美价廉的商品。可是，谁来告诉我们哪些物美价廉的呢？”一位市民看着昂贵的安全座椅感慨地说，一个进口儿童安全座椅的价格相当于一个普通市民一个月的收入，的确有些太高了，所以如果买的产品便宜又担心没用，还不如所幸就不买了。

提醒：自2015年2月1日起，我国正式对儿童用汽车安全座椅实施进出口商品法定检验。今年9月1日起，未通过3C认证的儿童安全座椅将不得出厂、销售、进口或者在其他经营活动中使用。

夏天要学会热着过

□赵磊

老百姓常说：“夏天不热，冬天不冷，迟早要坐病”，这是很有道理的。即使在夏天，如果不注意保暖，寒邪同样会侵袭体内，身体会出现明显的寒象，如精神萎靡、新陈代谢缓慢、有汗排不出、身体畏寒、四肢冰冷、容易感冒、腹泻胃疼、患肠道疾病等。还有一些病症不会立即发作但会潜伏体内，给秋冬季留下病根。

中医讲养生要顺应时节，夏天该热就得热，该出汗就得出汗。因此，我们要顺着阳长的规律，采取以热制热的“热养”法。

尽量避免淋雨

饮食上应注意少食生冷食物，《寿世保元》中说：“夏日伏阴在内，暖食尤宜”。俗话说，“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开处方”，夏天就应该用姜等食物来温中散寒，把生姜、红糖一起冲泡后服用效果更好。

另外，不要长时间待在封闭的空调房里。也要注意不可用冷水洗头洗脚，下雨天避免淋雨，因为冷水最伤阳气。

用热水泡脚

因为脚是人体的第二心脏，热水泡脚可以供给它能量。专家表示“热则血行、寒则血凝”。

热水泡脚能够使气血运行通畅，增加足部的血液流速和流量，增强新陈代谢。水温以42℃—45℃，温暖舒适为宜。

常洗热水澡

因为热水洗澡使身体的毛细血管扩张，有利于机体排热、排毒，并且能够补充阳气。水温一般控制在30℃左右为宜。

另外，也可以用热毛巾擦脸

擦身，不但容易去除灰尘污垢，还能够排汗降温，使皮肤透气，让人感觉凉爽、舒适。

解暑要喝热茶

炎炎夏日，一杯热茶最能解暑消渴，这是因为热茶利于汗腺排汗，可以达到散热的效果。而且茶能提高脾胃运化能力，把水运送到周身。

夏日受欢迎的冷饮虽然消暑立竿见影，但只解决当时的热气，短暂地给人体降温，并不能真正地解渴。

运动必不可少

《易经》里讲“运则生阳”，夏天运动，可以加速体内的新陈代谢，并且有助发汗。专家表示，夏天要“以汗制汗”，因为依据《黄帝内经》的说法，夏天天气要外泄，运动就是重要的排汗方式。

锻炼还可以加强热适应，提高人体调节体温的功能，防止中暑和一些常见的热证。但专家特别提醒的是，夏季运动时间很重要，不要选择太阳最毒的正午，因为大汗淋漓会伤气血。

一般建议选择早上，因为人体早上的阳气比较弱，这时锻炼可以补阳气。还需要注意的是，要选择慢跑、太极、跳操等不太剧烈的运动方式。

女性更要“热养”

专家表示，女性的热适应比男性差，尤其是体质比较寒的女性，更该注意保暖，女性阳气不足，又以血为用，女性更要注意补阳气，因为气能生血。因此，夏日里女性要特别注意保暖，少吃生冷食物，少吹空调，多运动，做蒸气浴，达到出汗排毒的目的。



夏日冰雕 别有风趣

日前，水立方南广场举办的“2015北京奇幻冰世界冰雕展”引得了不少职工带着孩子一起来此游玩。据了解，展览将持续到八月中旬。冰雕展以史前冰雪世纪、美味世界及12星座区为主题，展现活泼有趣的冰雕创意。透过透冰与雾冰的交迭组合与灯光、屏幕及音乐的呈现，让京城市民在炎炎夏日欣赏到只有在冬天才能欣赏的冰雕。

本报记者 孙妍 摄影报道

【健康红绿灯】

绿灯

吃黄瓜可除热止渴



黄瓜具有除热止渴的作用，黄瓜含糖仅1.6%，是糖尿病患者常用的代食品，并可从中获得维生素C、胡萝卜素、纤维素和矿物质等。黄瓜中所含的丙醇二酸，能抑制人体内糖类物质转变为脂肪。

燕麦有助身体排毒



燕麦能滑肠通便，配合纤维促进肠胃蠕动，发挥通便排毒的作用。将蒸熟的燕麦打成汁当作饮料来喝是不错的选择，搅打时也可加入其他食材，如苹果、葡萄干，营养又能促进排便。

红灯

饭前不要大量喝茶



进餐前或进餐中少量饮茶并无大碍，但若大量饮茶或饮用过浓的茶，则会影响很多常量元素(如钙等)、微量元素(如铁、锌等)的吸收。需要特别注意的是，在喝牛奶或其他奶制品时，不要同时饮茶。因为茶叶中的茶碱和丹宁酸会和奶制品中的钙元素结合成不溶于水的钙盐，并排出体外，使奶制品的营养价值大为降低。

枸杞泡水功效不好



上班族工作忙，很多人都用枸杞泡水喝，但这样效果并不好，因为枸杞中所含的维生素大多是水溶性的，遇热容易被破坏。建议久坐的上班族可把已经被水泡开的枸杞咀嚼后吃下，这样效果更好。